

情 绪 重 在 调 理 人 生 重 在 调 整

【正视情绪——得意不忘形 悲痛不伤心
释放情绪——幽默化怒气 一笑解千愁
管理情绪——自信能自立 知足则常乐】

情绪无时不有，无处不在；喜怒哀乐，任何人都难以掩饰。唯喜有尺，怒有度，哀有节，乐有制，人生才会快乐，事业才能成功。

好情绪 快乐一生

情绪是潭水，满时要开闸，浅时要蓄水。巧妙地释放情绪，机敏地享受人生。

[调理情绪 调整人生]



杨凡用◎著

HAOQINGXUKUAILE
YISHENG

情绪是形成习惯的基础，
是心态表现的形式，控制好了自己的情绪，就是训练自己的好习惯，修炼自己的好心态，
如此一来，就能构建快乐人生。



中国城市出版社



【编辑推荐】

好情绪，好生活，好心情，好人生，好未来。

好情绪 快乐一生

好情绪，好生活，好心情，好人生，好未来。

【调整情绪 调整人生】



张其成

HAOXINXUE
YISHENG

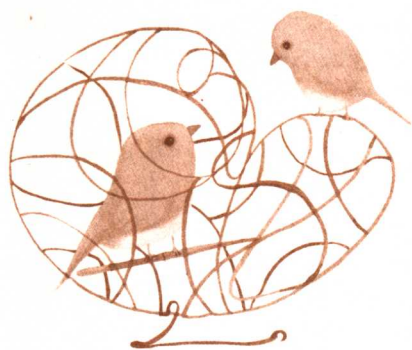
中国文联出版社

中国文联出版社

情 绪 重 在 调 理 人 生 重 在 调 整

好情绪 快乐一生

[调理情绪 调整人生]



杨凡用◎著

HAOQINGXUKUAILE
YISHENG

情绪是形成习惯的基础。
是心态表现的形式。控制好了自己的情绪，就是训练自己的好习惯，修炼自己的好心态。
如此一来，就能构建快乐人生。

中国城市出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

好情绪快乐一生 / 杨凡用著. —北京: 中国城市出版社,
2007. 4

ISBN 978-7-5074-1847-7

I. 好… II. 杨… III. 情绪—自我控制—通俗读物
IV. B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第036985号

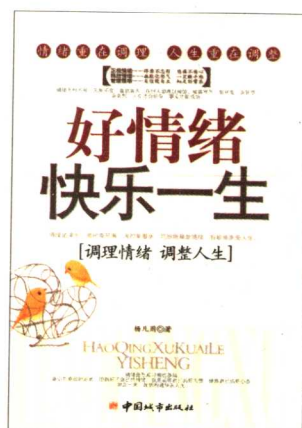
责任编辑 杨郁(y13391809145@126.com QQ:515074332)
封面设计 纸衣裳书装·王栋
责任技术编辑 张建军
出版发行 中国城市出版社
地 址 北京市丰台区太平桥西里38号(邮编 100073)
电 话 (010)63454857
传 真 (010)63421488
总编室信箱 citypress@sina.com
投稿信箱 city_editor@sina.com
发行部信箱 zgcsfx@sina.com
经 销 新华书店
印 刷 北京银祥福利印刷厂
字 数 211千字 印张 18
开 本 787×1092毫米 1/16
版 次 2007年4月第1版
印 次 2007年4月第1次印刷
定 价 26.00元

版权所有,盗版必究。举报电话:(010)63455163

好情绪 快乐一生

责任编辑/杨 郁

封面设计/纸衣裳·王 棟



网站: www.bjmssy.com
 邮箱: bjmssy@126.com



正视情绪	——得意不忘形	悲痛不伤心
释放情绪	——幽默化怒气	一笑解千愁
管理情绪	——自信能自立	知足则常乐

情绪无时不有，无处不在；喜怒哀乐，任何人都难以掩饰。唯喜有尺，怒有度，哀有节，乐有制，人生才会快乐，事业才能成功。

管理好了情绪 就管理好了人生

一个人是不是快乐，是不是能够成功，与情绪好坏的关系十分密切。因为情绪是以愿望、需要、欲望、追求等为倾向和内容的一种心理活动，对一个人的影响极为重要。

情绪可以分为积极情绪，如爱心、信心、同情心、希望、乐观、忠诚度等；消极情绪，如恐惧、仇恨、愤怒、贪婪、嫉妒等。积极情绪能够促进快乐，带来成功；消极情绪就会引发悲伤，诱发失败。因此积极地认识情绪，巧妙地释放情绪，有效地管理情绪，是每个人都应该关注的大问题。

积极地认识情绪，把握好“怒”、“忧”、“思”、“悲”、“恐”、“惊”的度，主动寻找和发掘积极情绪，积极预防消极情绪，快乐适度，哀伤有节，情绪就帮你走向吉祥快乐。

怎样巧妙释放情绪，这是情绪能不能有效地为促进快乐、带来健康的关键问题。有了情绪必须释放，否则，即使是积极情绪，也会“乐极生悲”，更不要说消极情绪所引发的“忧郁苦闷”了。释放情绪的方法很多，也很有效，比如学会幽默就是其中最好的一招。中国人对此很有研究，比如谚语：“笑一笑十年少”、“哭一哭解千愁”等，就是经过科学证明了有效的释放方法。



情绪虽然是一种暂时现象,可是不断地情绪积累,就慢慢地形成了情绪定势,这些情绪定势逐渐会形成不良习惯、心态,而不良习惯、心态,又以一定的情绪表现出来,反过来推动好习惯、好心态的形成。因此,必须有效地管理情绪。

情绪是习惯形成的基础,情绪是心态的表现形式,因此一个人必须对情绪加以管理。保持乐观,增强信心,增加弹性,减少愤怒,淡化仇恨,提升宽容……只有通过对情绪的有效管理,才能逐渐改变这些不良的习惯,才能形成良好的心态。

一个人如果无法控制情绪,一生都可能被情绪所困扰;如果能够有效控制情绪,一生就会快快乐乐,平平安安,走进吉祥的宫殿,走上成功的舞台。

《好情绪快乐一生》始终抓住情绪这个中心环节,全面而系统地提出了“正视情绪”、“释放情绪”、“管理情绪”的有效方法。把握好自己的情绪,不仅能够促进身体健康,快乐吉祥,更能够推动事业发展,增加资源空间,扩大人脉网络。

希望读者能够从中获得有益于快乐健康和事业成功的启发,我们将不胜欣慰。



正视情绪

情绪无时不有,无处不在;喜怒哀乐,任何人都难以掩饰。唯喜有尺,怒有度,哀有节,乐有制,人生才会快乐,事业才能成功。

快 乐

快乐真不少,全靠自己找 / 3

把握快乐尺度,提防乐极生悲 / 16

愤 怒

怒则气上,气盛伤身 / 20

小怒不妨,适可而止 / 24

抑 郁

坦然面对,喜悦化解抑郁 / 34

营造状态,微笑面对困境 / 42



好情绪

快乐一生



HAOQINGXUKUAILEYISHENG

焦虑

不急不躁,退一步海阔天空 / 49

减少焦虑,猛回头柳暗花明 / 55

悲观

悲痛而不悲伤,车到山前必有路 / 59

走出情绪低谷,阳光总在风雨后 / 64

惊恐

恐惧因为无知,理智识破西洋镜 / 68

勇敢源于胆识,两强相逢勇者胜 / 76

疲劳

远离身心疲劳,积极休息有奇效 / 82

改变消极情绪,心力交瘁可预防 / 89

● 你的情绪是不是稳定 / 96





释放情绪

情绪是一潭水，满时要开闸，浅时要蓄水。巧妙地释放情绪，就是机敏地享受人生。

幽默

修炼积极态度，用幽默对抗压力 / 101

掌握处世技巧，用诙谐化解怒气 / 108

笑哭

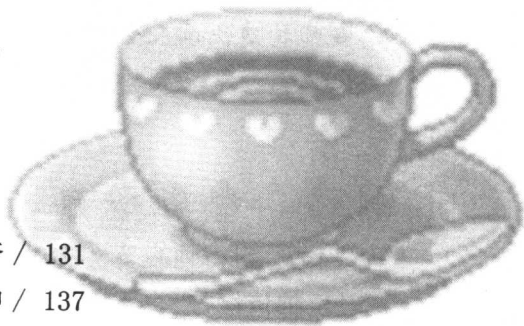
静态慢跑，一笑解千愁 / 114

情绪减压，一哭泄悲伤 / 125

文艺

读书使人明智，朗诵使人振奋 / 131

音乐畅快情绪，书画养气凝神 / 137





有容乃大 顺其自然

宽容他人,快乐自己 / 145

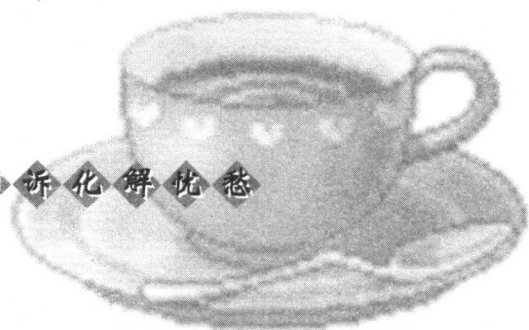
自主训练,顺其自然 / 149

生命在于运动 倾诉化解忧愁

生命在于运动 / 158

倾诉化解忧愁 / 164

●你是不是有幽默感 / 174



管理情绪

情绪是形成习惯的基础,是心态表现的形式,控制好了自己的情绪,就是训练自己的好习惯,修炼自己的好心态,如此一来,就能构建快乐人生。

别把压抑当忍耐

坚忍不拔,耐得住寂寞 / 181

减轻压抑情绪,广交天下朋友 / 185



◆别把依赖当求助◆

找个贵人帮个忙，众人拾柴火焰高 / 194

学会独立，减少依赖 / 200

◆别把虚荣当自尊◆

找回自尊，发愤图强 / 205

看得起自己，实在最珍贵 / 207

◆别把自恋当自信◆

自信人生，前程远大 / 213

没有信心，前途黯淡 / 217

◆别把强迫当责任◆

坚守底线，敢于负责 / 222

冷静对待责任，不要强迫自己 / 226

◆别把吝啬当勤俭◆

量入为出，勤俭节约 / 229

当用则用，不能吝啬 / 233

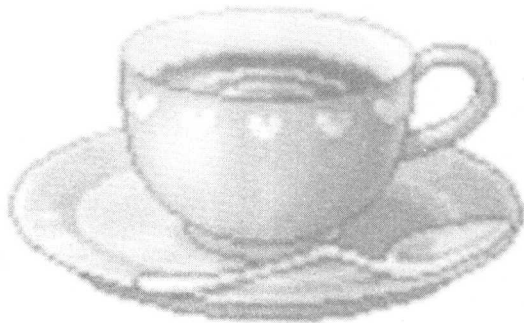
◆别把偏执当执著◆

大胆执著，梦想成真 / 237

几分执著，几分机灵 / 241

◆莫把自私当自爱◆

爱自己，爱他人 / 245



净化心灵,端正心态 / 249

莫把封闭当自立

自立者自强,自强者自信 / 253

以彼之力,成己之事 / 256

莫把空虚当谦虚

尺短寸长,谦虚谨慎 / 259

心有所寄,远离空虚 / 263

莫把贪婪当追求

生命不息,不懈追求 / 267

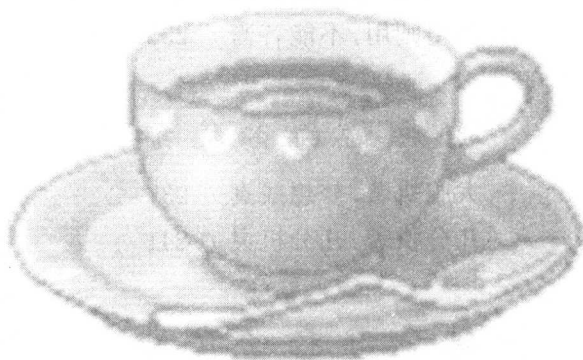
知足常乐,贪必有害 / 269

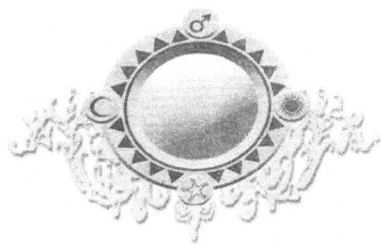
莫把后悔当反思

人无完人,自省自新 / 272

错而能改,无怨无悔 / 276

● 你是不是心平气和 / 279





正视情绪

情绪无时不有,无处不在;喜怒哀乐,任何人都难以掩饰。唯喜有尺,怒有度,哀有节,乐有制,人生才会快乐,事业才能成功。

